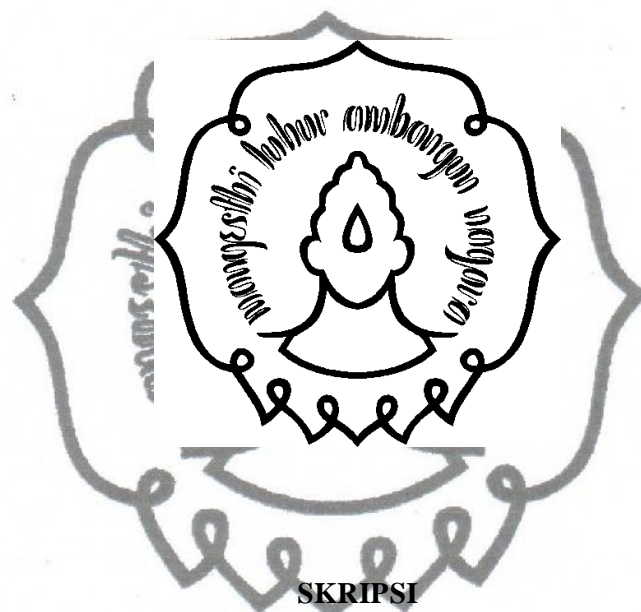


[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI CEPAT DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MIPITAN SURAKARTA  
TAHUN 2012/2013**



**SKRIPSI**

Oleh :

**IYUT KUNCORO**

**K4608115**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

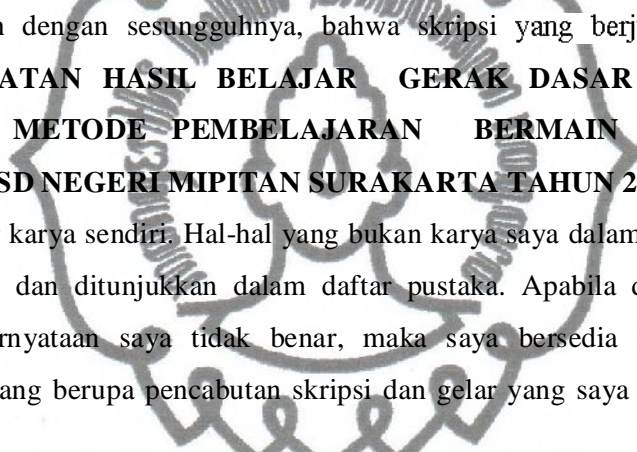
**Juli 2013**  
*commit to user*

**PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini , saya :

Nama : IYUT KUNCORO

NIM : K4608115



Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul, ” **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MIPITAN SURAKARTA TAHUN 2012/2013**” adalah benar-benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari tesis tersebut.

Surakarta, 02 Januari 2013

Yang Membuat Pernyataan

Iyut Kuncoro  
NIM. K4608115

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI CEPAT DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MIPITAN SURAKARTA  
TAHUN 2012/2013**

Oleh :  
**IYUT KUNCORO**

**K4608115**

**Skripsi**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas maret Surakarta



Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Waluyo. M.Or.  
NIP. 19660307 199403 1 002

Sri SantosoSabarini, S.Pd. M.Or.  
NIP. 19760822 200501 2 001

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 24 Juli 2013

**Tim Penguji Skripsi**

Nama Terang

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or

Anggota I : Drs. Waluyo, M.Or.

Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

Iyut Kuncoro. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MIPITAN SURAKARTA TAHUN 2012/2013**. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari. 2013.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari cepat melalui metode pembelajaran bermain pada siswa kelas V SD Negeri Mipitan Surakarta tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). (*Classroom Action Research*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Mipitan Surakarta. Jumlah keseluruhan siswa kelas V adalah sebanyak 42 siswa, terdiri dari 23 siswa putra dan 19 siswa putri. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kualitatif, dan kuantitatif. Aspek kualitatif berupa catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran, hasil observasi dengan berpedoman pada lembar observasi. Aspek kuantitatif yang dimaksud adalah hasil penilaian belajar lari cepat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran lari cepat. Hal ini dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa uraian deskriptif.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II diketahui bahwa terjadi peningkatan pembelajaran lari cepat siswa kelas V SD Negeri Mipitan Tahun Pelajaran 2012/2013. Kriteria Ketuntasan Minimal lari cepat adalah 70, setelah siklus II dilaksanakan sebanyak 73.81 % siswa mempunyai rentang nilai 80 - 89, sebanyak 26.19 % mempunyai rentang nilai 70- 79. Sehingga dapat dikatakan setelah pelaksanaan penelitian semua siswa telah mencapai nilai ketuntasan dalam pembelajaran lari cepat sebesar 100 %.

Berdasar analisis data diperoleh simpulan bahwa : Pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri Mipitan Surakarta tahun pelajaran 2012/2013. Sebelum penelitian tingkat ketuntasan siswa sebanyak 20 siswa dengan prosentase 47.62 %. Setelah siklus I jumlah siswa tuntas sebanyak 32 siswa dengan prosentase 76.19 %. Kemudian setelah siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 42 siswa dengan prosentase 100%.

**Kata Kunci** : hasil belajar lari cepat, pembelajaran bermain

## ABSTRACT

Iyut Kuncoro. **EFFORT RUN FAST IMPROVING LEARNING OUTCOMES LEARNING TO PLAY WITH THE STATE CLASS V SD MIPITAN SURAKARTA YEAR 2012/2013**. Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. University of March Surakarta, February. 2013.

The purpose of this research is to improve the learning outcomes of basic motion quick run through learning methods play in the fifth grade elementary school students Surakarta Mipitan Lessons years 2012/2013.

The research was conducted using the method of Classroom Action Research (CAR). (Classroom Action Research). Subjects in this study were fifth grade students of SD Negeri Surakarta Mipitan. The total number V of classes students are as many as 42 students, consisting of 23 boys and 19 students putri. Data collected in this study includes information about the state of students' views of aspects of qualitative and quantitative. Qualitative aspects of the implementation of learning field notes, observations based on the observation sheet. Quantitative aspects of the results of the assessment in question is learning fast run. Data analysis techniques used in this research is descriptive qualitative. The analysis technique is done because most of the data collected in the form of a descriptive overview of the development of the learning process, the participation of students in learning sprint. This is done because most of the data collected in this research is a descriptive blurb.

Based on the results of the implementation of the action on cycles I dan II diketahui that an increase in learning scamper Elementary School fifth grade students Mipitan Academic Year 2012/2013. Minimal criteria for completeness sprint is 70, after the second cycle executed as many as 73.81% of students have a range of values 80-89, as many as 26.19% had a value range of 70-79.

So it can be said after the execution of all research students have achieved mastery in the learning value cepatsebesar run 100%. Based on analysis of data obtained a conclusion that: Learning to play can improve learning outcomes scamper in fifth grade elementary school students Mipitan Surakarta academic year 2012/2013. Prior research student mastery levels as much as 20 percent of students with 47.62%. After the first cycle, the number of students completed a total of 32 students with a percentage of 76.19%. Then after the second cycle the number of students who pass as many as 42 students with a percentage of 100%.

**Keywords:** learn to run faster results, learning to play



## MOTTO

Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui. (QS. An-Nahl : 43)

Bekerjalah seakan-akan engkau hidup selama-lamanya tetapi berdermalah seakan-akan engkau mati esok pagi.

(Penulis)

Kebahagiaan tidak di ukur dari seberapa besar yang kita hadapi, tetapi dari bagaimana kita mendapatkan dan mensyukuri

(Penulis)



## PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada-MU, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Bapak dan Ibu “

*Belai kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir, air mata dan keringat yang tercurur untukku, suri tauladan dan petuahmu yang menaungiku, tidak akan bisa terbalaskan. Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. Aku sayang kalian.*

❖ “Kakakku Budi Dwi Trimiarso, Astri Kumalasari”

*Tiada hari yang indah tanpamu dengan canda-tawa bersama. Aku sayang kalian*

❖ “Teman seperjuangaku Penjas 2008 JPOK UNS”

*Terima kasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kalian semua, kebaikan, perjuangan, semangat, canda tawa, kebersamaan kita akan aku ukir dalam kehidupanku*

❖ “Almamater”

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang memberi ilmu dan inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT DENGAN METODE PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MIPITAN SURAKARTA TAHUN 2012/2013”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Waluyo, M.Or., Sri Santoso Sabarini, S.Pd. M.Or. selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SD Negeri Mipitan Surakarta sebagai tempat penelitian.
6. Jujuk Arfianto, S.Pd. selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SD Negeri Mipitan Surakarta sebagai kolaborator penelitian.
7. Siswa kelas V SD Negeri Mipitan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman  |
|---|----------|
| HALAMAN JUDUL .....                     | i        |
| HALAMAN PERYATAAN .....                 | ii       |
| HALAMAN PENGAJUAN .....                 | iii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....               | iv       |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                | v        |
| HALAMAN ABSTRAK .....                   | vi       |
| HALAMAN MOTTO .....                     | viii     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....               | ix       |
| KATA PENGANTAR .....                    | x        |
| DAFTAR ISI .....                        | xii      |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xiv      |
| DAFTAR TABEL .....                      | xv       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                   | xvi      |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>         | <b>1</b> |
| A. Latar Belakang Masalah .....         | 1        |
| B. Perumusan Masalah .....              | 3        |
| C. Tujuan Penelitian .....              | 3        |
| D. Manfaat Penelitian .....             | 3        |
| <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>     | <b>5</b> |
| A. Tinjauan Pustaka .....               | 5        |
| 1. Pembelajaran .....                   | 5        |
| a. Pengertian Belajar .....             | 5        |
| b. Pembelajaran .....                   | 7        |
| c. Konsep Pendekatan Pembelajaran ..... | 8        |
| 2. Lari Cepat .....                     | 14       |
| a. Kid Atletik .....                    | 14       |
| b. Pengertian Lari .....                | 14       |

|  |    |
|--|----|
| c. Nomor Lari Cepat ( <i>sprint</i> ) .....                                | 15 |
| d. Gerak Dasar Lari .....  | 17 |
| 3. Bermain .....   | 20 |
| a. Bermain ( <i>play</i> ) .....   | 20 |
| b. Pengaruh Bermain bagi perkembangan Anak .....                           | 22 |
| c. Permainan .....   | 27 |
| d. Permainan-permainan untuk melatih kecepatan lari .....                  | 28 |
| 4. Pembelajaran Lari pada Siswa Sekolah Dasar .....                        | 30 |
| a. Karakteristik Siswa Sekolah dasar .....                                 | 30 |
| b. Pembelajaran Lari untuk Siswa Sekolah Dasar .....                       | 32 |
| c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari<br>Cepat dengan Bermain ..... | 33 |
| B. Kerangka Pemikiran .....  | 34 |
| BAB III. METODE PENELITIAN .....   | 36 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                       | 36 |
| B. Subyek Penelitian .....   | 37 |
| C. Data dan Sumber Data .....  | 37 |
| D. Pengumpulan Data .....  | 37 |
| E. Uji Validitas Data .....  | 37 |
| F. Teknik Analisis Data .....  | 38 |
| G. Indikator Kinerja Penelitian .....                                      | 38 |
| H. Prosedur Penelitian .....   | 41 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                              | 44 |
| A. Deskripsi Tiap Siklus .....   | 44 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian .....                                       | 58 |
| BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASIDAN SARAN .....                                  | 59 |
| A. Simpulan .....  | 59 |
| B. Implikasi .....   | 59 |
| C. Saran .....   | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 62 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....  | 64 |

**DAFTAR GAMBAR**

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Pelaksanaan start jongkok lari cepat.....   | 18 |
| Gambar 2. Gerak Dasar lari cepat.....                 | 19 |
| Gambar 3. Gerak Dasar Masuk finish lari cepat.....    | 20 |
| Gambar 4. Gambaran kerangka pemikiran .....           | 35 |
| Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)..... | 41 |
| Gambar 6. Grafik Hasil Belajar Lari Cepat .....       | 58 |

**DAFTAR TABEL**

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian..... | 36 |
| Tabel 2. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa.....             | 40 |
| Tabel 3. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Pra Siklus .....        | 45 |
| Tabel 4. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Siklus II.....          | 57 |





**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Silabus.....                             | 64  |
| Lampiran 2. Siklus I.....                            | 65  |
| Lampiran 3. Siklus II.....                           | 89  |
| Lampiran 4. Lembar Observasi Siswa.....              | 101 |
| Lampiran 5. Observasi Sebelum Tindakan.....          | 102 |
| Lampiran 6. Observasi Siklus I.....                  | 103 |
| Lampiran 7. Observasi Siklus II.....                 | 104 |
| Lampiran 8. Penilaian Kemampuan Lari Pra Siklus..... | 105 |
| Lampiran 9. Penilaian Kemampuan Lari Siklus I.....   | 106 |
| Lampiran 10. Penilaian Kemampuan Lari Siklus II..... | 107 |
| Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....             | 108 |
| Lampiran 12. Perijinan Penelitian.....               | 112 |